

Kursplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:00		7:15-8:15 Qigong 1st floor, Prenzlauer Promenade 189		8:00/8:10-9:15 Qigong Bürgerpark oder Ki-Haus, Wollankstr. 6	
9:00		8:30-9:30 Präv. Rückenschule 1st floor, Prenzlauer Promenade 189			
10:00		9:45-10:45 Präv. Rückenschule 1st floor, Prenzlauer Promenade 189		9:30-10:30 Pilates Ki-Haus, Wollankstr. 6	
11:00				11:00-12:00 Nordic Walking Schönholzer Heide, Herrmann-Hesse-Str.	
12:00		11:30-12:30 Qigong bbg-scheffel-treff, Scheffelstr. 14			
13:00		13:00-14:00 Firmen-Fitness Deutsche Rentenversicherung Bund			
14:00					
15:00					
16:00					Nicht regelmäßig stattfindende Angebote:
17:00	17:00-18:00 Pilates Gartenhaus, Streustr. 42		16:45-17:45 Pilates BiSee, Bizetstr. 43	16:45-17:45 Firmen-Fitness GESOBAU AG	16:30 -17:45 – Termine siehe „Aktuelles“ Faszien-Training -roll & rebound Spiraldynamisches Fußtraining.
18:00	18:15-19:15 Präv. Rückenschule Gartenhaus, Streustr. 42		17:55-18.55 Pilates BiSee, Bizetstr. 43	18:00-19:00 Pilates Stadtteilzentrum, Schönholzer Str. 10	18:00 -19:15 – Termine siehe „Aktuelles“ Faszien-Training -roll & rebound Spiraldynamisches Fußtraining
19:00			19:05-20:05 Pilates BiSee, Bizetstr. 43	19:15-20:15 Pilates Stadtteilzentrum, Schönholzer Str. 10	
20:00			19:15-20:15 Nordic Walking Fauler See, Suermondstr. (Apr.-Sept.)		Qigong - Kompaktkurse Fr. 16:30-19:00 / Sa. 15:30-18:00 Termine siehe „Aktuelles“ o. auf Anfrage
21:00					